MM23

Extra

Beauté

Conseils, tendances et idées dans le vent

Prête pour l'été

Photo: Juventino Mateo

VOUS VOULEZ UN MÉTIER UTILE, RICHE EN CONTACTS HUMAINS ?

DEVENEZ SECRÉTAIRE MÉDICALE

Un métier dont vous serez fière

APPRENEZ OÙ VOUS VOULEZ ET QUAND VOUS VOULEZ

- Vous pouvez apprendre ce métier passionnant en étudiant chez vous, à votre rythme. Cette formation, accessible dès 18 ans (ou 16 ans avec accord parental), peut se commencer à tout moment de l'année.
  Vous êtes suivie personnellement par une équipe d'experts professionnels qualifiés qui vous conseillent pendant toute la durée de vos études.

UNE FORMATION SÉRIEUSE ET RECONNUE

- Des cours concrets et pratiques vous préparent idéalement à votre futur métier. Notre diplôme vous permet de travailler dans les cabinets médicaux, les hôpitaux ou les cliniques et, de façon générale, partout où le public est en contact avec le milieu médical.

SECRÉTAIRE DENTAIRE

- Devenez la collaboratrice privilégiée du dentiste. En vous spécialisant, vous renforcez les atouts de votre CV et vous maximisez les chances de trouver un emploi rapidement.

En étudiant chez vous, à votre rythme, en toute liberté.

Certifiée EduQua, Culture et Formation est reconnue pour son excellente qualité d'institution de formation continue au niveau fédéral. L'école, certifiée **SQS**, remplit les exigences suisses liées à l'enseignement.
Pour plus d'informations, visitez : **www.eduqua.ch** ou **www.sqs.ch**.

EDUQUA
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue

Accessible aussi aux hommes

AVEC CULTURE ET FORMATION
PLUS DE 10 ANS D'EXPÉRIENCE EN SUISSE

Première École de Secrétariat Médical en Suisse

Je désire recevoir, gratuitement et sans engagement, des renseignements complets sur vos cours de : ☐ Secrétaire Médicale ☐ Secrétaire Dentaire.

CULTURE ET FORMATION
boulevard de Pérolles, 26 - 1700 FRIBOURG

Mme ☐ Mlle ☐ M. ☐ MIGROS-SUP 06/15 SMS

NOM/Prénom :
Rue/N° :
NPA/Localité :
Tél. Fixe/Portable :
Date de naissance :
Profession/ Niveau d'études :
E-mail :

Culture et Formation

Centre privé d'enseignement à distance

Vous êtes intéressée ? Alors, informez-vous :

Par SMS au 9889 (Fr. 0.20/SMS)

Tapez le code **CF MIG** suivi de votre NOM, Prénom, Adresse, Numéro fixe, Numéro de portable.
Par exemple : CF MIG, ROULIN, Christine, L'Impasse du Couchant 3, 1700 Fribourg, 026.443.12.25, 079.334.74.75 (Max. 160 caractères).

Par Téléphone : 026 347 47 47

Par Internet : www.culture-formation.ch

Ou retournez-nous le coupon-réponse à : Culture et Formation Boulevard de Pérolles, 26 - 1700 FRIBOURG

communication SWISS MEDIA PRESS

5 Petits trucs utiles
Trois idées pour cultiver sa forme et doper son bien-être.

18 Réflexologie plantaire
Les nombreux bienfaits de ce massage de la voûte du pied.

20 Prête à enfiler le bikini?
Sept exercices faciles et efficaces pour s'assurer un ventre plat.

24 Epilation
Lampe flash, cire ou rasoir? Avantages et inconvénients des trois méthodes.

Coiffures d'été
Mettre en valeur sa chevelure ne doit pas être coûteux. Voici trois coiffures tendances, qui ont de l'allure et se réalisent en deux temps, trois mouvements.
Dès la page 12

6 Maquillage léger et estival

20 Muscler le ventre

24 Des jambes au poil

Impressum Extra Beauté

Migros Magazine 23
www.migrosmagazine.ch/extra-beaute
Tirage contrôlé: 506 306 exemplaires (REMP 2014)
Rédacteur en chef: Steve Gaspoz
Rédaction: Heidi Bacchilega, Anette Wolffram
Coordination: Larisa Matkovic
Edition: Anne-Isabelle Aebli
Graphisme: Tatiana Vergara
Rédaction photo: Ben Krüger
Imprimerie: CI Lausanne, 1030 Bussigny

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C014046

Photos: Juventino Mateo / Illustration: Bruno Muff

Lentilleraises.

acidulé et sucré, légumineux et fruité, surprenant et familier

Envie d'inspiration? Abonnez-vous à Cuisine de Saison! 1 année, seulement CHF 39.–.

cuisine de **saison**
www.saison.ch

Commandez votre abonnement via le **coupon**, par tél. au **0848 877 848** ou sur **www.saison.ch/fr/inspiration**

☑ **Oui,** je souhaite **m'inspirer et m'abonner,** et je commande **12 nos de Cuisine de Saison** pour seulement CHF 39.– (au lieu de CHF 58.80*).

633178

Prénom	Nom
Rue, n°	NPA, lieu
Téléphone	E-mail

Envoyez le coupon à : **Cuisine de Saison, service des abonnements, case postale, 4800 Zofingue**

Tarifs 2014, sous réserve de modifications. Livraison à l'étranger, avec frais de port en sus.
Les données peuvent être utilisées à des fins de marketing.

* prix de vente au numéro

Bases d'une vie saine: se sentir bien dans sa tête et dans son corps!
Et si on testait le trampoline? Si on se laissait aller à se balancer ou à sauter? L'exercice met en mouvement tout l'organisme, il masse muscles, ligaments et tendons et il raffermit les tissus. De plus, le corps produit des endorphines. L'esprit et l'âme en profitent. Alors vous aussi, sautillez dans la bonne humeur!

Conseils fitness

Du peps pour le corps et l'esprit

Se détendre dans un luxueux spa? Faire de l'exercice avec ses pairs? Ou sautiller joyeusement? Les offres en matière de sport et de wellness sont aussi nombreuses qu'attrayantes. Laissez-vous inspirer et accordez-vous une cure de bien-être!

Texte: *Heidi Bacchilega*

3

Points de ralliement

Bonne humeur comprise

Les centres de fitness sont de plus en plus souvent des lieux de rencontres. Leurs nombreux équipements encouragent aussi les contacts sociaux, la bonne humeur et la qualité de vie. Sous le slogan «Un peu de vie en plus», les Fitnessparcs de Migros offrent un programme diversifié pour faire de l'exercice en groupe dans un environnement dynamique et motivant. Les cours vont de A, comme aérobic, à Z, comme zumba. **www.fitnessparc.ch**

2

Univers de soins

Le wellness en première classe

L'Aureus spa de l'hôtel Zürserhof, à Lech (Autriche), a de quoi combler toutes les envies de bien-être. Cet espace de 1700 m² offre: eau de source privée, panorama époustouflant, équipements de luxe, accompagnement et encadrement exclusifs – avec valet personnel! Tous les sens sont en éveil. Infos (en allemand, anglais, espagnol et russe): **www.zuerserhof.at.**

Photos: DR, Lech/Zürs

Maquillage d'été

En toute légèreté

Frais, délicats ou irrésistibles. *Ce sont les trois looks estivaux proposés par Edina Mohr, maquilleuse professionnelle. Ils permettront à chacune d'être sublime en toute occasion.*

Texte: *Anette Wolffram Eugster* **Photos:** *Juventino Mateo*

Un look ultrafrais pour les naïades

Léger et résistant – c'est ce qui caractérise un maquillage adapté à la baignade. En trois étapes, créez un look qui protège et entretient le peau même à la plage et donne au teint un éclat sans pareil.

1 Peau: les BB crèmes – abréviation de «Beauty Balm» – sont extrêmement polyvalentes: elles servent à la fois de fond de teint, de crème hydratante, de soin antirides et d'écran solaire. Grâce à leur texture légère, elles constituent une bonne alternative à un maquillage plus appuyé lorsque le mercure grimpe. En été, choisissez un produit avec un indice de protection UV élevé.

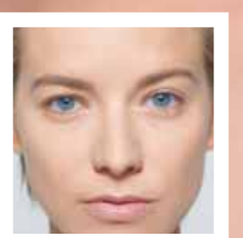
2 Lèvres: le soin estival idéal pour les lèvres comporte un maximum d'hydratation! Utilisez un baume avec au moins un indice de protection 20, voire teinté d'une nuance délicate.

3 Yeux: à la plage, le maquillage doit être facile à entretenir. Du mascara waterproof – pour l'été, on optera pour une variante hydratante avec du panthénol – viendra parfaire votre look tout en intensifiant votre regard.

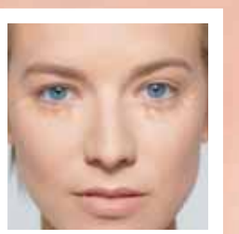
Le look «nude» pour tous les jours

Naturel et délicat: «nude» ne veut pas forcément dire «nu». Pour obtenir un tel look, il faut souvent utiliser de la poudre, du fond de teint, de l'anticerne, du fard à paupière, etc. Toutefois, les textures et les couleurs sont choisies de façon à souligner la beauté naturelle. Le maquillage «nude» renonce à tout effet théâtral ainsi qu'aux couleurs criardes. Tout en nuances, il est le compagnon idéal pour le quotidien.

Appliquer le fond de teint: sa couleur doit être soigneusement assortie à celle de la peau. Il convient de poudrer les parties trop brillantes. Un peu de rouge à joues sur les pommettes donnera bonne mine.



Souligner les sourcils: s'ils doivent aussi être «nude», il faut cependant les dessiner. Pour plus de naturel, utilisez un fard à paupière de la couleur des sourcils plutôt qu'un crayon.



Camoufler les cernes: pour parfaire le maquillage et obtenir un effet zéro défaut, appliquez de petites touches d'illuminateur sur les éventuels cernes ou sur les imperfections, en estompant du bout des doigts.

Base «smoky eyes»: colorez la paupière mobile à l'aide d'un crayon khôl velouté turquoise. Sa texture crémeuse assurera une meilleure tenue au fard à paupières appliqué dans l'étape suivante.

Fondu: appliquez du fard à paupières turquoise sur la paupière mobile, jusqu'au pli. Puis, estompez avec un rouge à joues d'une nuance fruits des bois, en étalant jusqu'à cinq millimètres sous le sourcil. Si vous utilisez la même couleur sur les pommettes, vous créerez une jolie harmonie.

Allonger les cils: vous obtiendrez un regard encore plus sexy et théâtral en portant des faux cils. Astuce: laisser sécher la colle pendant quelques instants avant de les poser.

Le look sexy pour les soirées estivales

Séducteur et élégant: le «smoky eyes» donne un regard légèrement coquin et rend le look plus sexy. Mais les yeux de biche ne sont pas forcément sombres. Pour une variante estivale, épurée et plus légère, utilisez un turquoise frais au lieu des nuances classiques de noir et de gris anthracite. Cette couleur est parfaite en toutes circonstances – que ce soit pour se rendre au bar, à une beach party ou au concert.

Nos experts

Créateurs de beauté

Edina Mohr: cette visagiste argovienne a remporté le Championnat suisse de maquillage en 2010. C'est elle qui a imaginé ces looks estivaux. Elle dirige une équipe de cent conseillers beauté qui permet aux femmes de s'initier au monde des cosmétiques. Elle propose aussi ses talents pour des mariages, des shootings photo et des évènements beauté.

Martin Dürrenmatt: ce coiffeur, quadruple champion de monde de coiffure, dompte les crinières des stars du show-business. Coiffeur indépendant pour des shootings de mode, des shows et des ateliers, il voyage dans le monde entier, de Zurich à New York. Il a mis au point les coiffures estivales de ce numéro – à découvrir dès la page 12.

Publicité

Parée pour l'été!

Ne vous privez plus des plaisirs des beaux jours.

Jambes lourdes et douloureuses, varicosités, bleus, ou encore tuméfactions et varices… ces ennuis peuvent concerner tout le monde, à n'importe quel âge. Vous devez y prêter tout particulièrement attention en cas d'insuffisance veineuse héréditaire, de stations debout prolongées ou de changements hormonaux. Il est alors important de ne pas négliger le problème et d'agir dès les premiers symptômes.

Dans ces situations, **Hirudoid®** forte s'avère utile. Son principe actif, un polysulfate de mucopolysaccharide ou MPS pénètre bien à travers la peau et exerce une action régénératrice sur le tissu conjonctif. Il favorise ainsi la résorption des hématomes et des gonflements et fait disparaître les bleus plus rapidement.

C'est l'allié idéal pour que vous puissiez profiter de l'été en toute insouciance.

www.hirudoidforte.ch

Évaluez votre risque veineux.

Hirudoid® forte au MPS: pour des jambes en bonne santé que vous oserez montrer.

Hirudoid® forte est en vente dans les pharmacies et les drogueries, sous forme de crème ou de gel.
Pour de plus amples informations, veuillez lire la notice d'emballage.

medinova

Jusqu'à **100 %**
des pellicules éliminées.*

APAISE
INSTANTANÉMENT
ET SOIGNE LE
CUIR CHEVELU

head & shoulders INSTANT
Soin apaisant pour le cuir chevelu
Shampooing (250 ml)

head & shoulders INSTANT
Soin doux pour le cuir chevelu sec
Shampooing (250 ml)

- **La technologie Scent Burst qui s'active au contact de l'eau avec un complexe de menthe poivrée et le parfum de l'arbre à thé procure une sensation de fraîcheur longue durée.**
- **La formule HydraZinc élimine jusqu'à 100 % des pellicules visibles*.**

*Pellicules visibles en cas d'utilisation régulière.

head & shoulders est en vente à votre Migros

PANTENE PRO-V

Jusqu'à 97%

DE CHUTE DE CHEVEUX EN MOINS*

POUR DES CHEVEUX PLUS FORTS DES RACINES JUSQU'AUX POINTES

Également disponibles:

REPAIR & CARE | **COLOR PROTECT** | **PUR VOLUME** | **ANTIPELLICULAIRE**

*Chute de cheveux due à la casse. Système avec shampooing et après-shampooing par rapport à un shampooing sans agents de soin.

Pantene Pro-V est en vente à votre Migros

Coiffures pour cet été

Vague romantique

Tresses, bandeaux ou ondulations: l'été sera inspiré. *Le coiffeur Martin Dürrenmatt, champion du monde de sa discipline, nous propose trois coiffures tendance. Et des astuces pour conserver une belle chevelure.*

Texte: *Anette Wolffram Eugster* **Photos:** *Juventino Mateo*

Chignon bohème
Bandeaux et serre-tête sont de retour. Parfaits pour se donner un style bohème en deux temps trois mouvements, ils permettent aussi d'attirer tous les regards. Et, cerise sur le gâteau, ils constituent la solution miracle lorsque la chevelure n'a pas la pêche.

1 Passez un bandeau autour de la tête. Celles qui ont une frange peuvent aussi le placer à la racine des cheveux.

2 Enroulez les cheveux, mèche par mèche, autour du bandeau, vers l'arrière de la tête. Laissez quelques mèches retomber hors du serre-tête pour renforcer le style décontracté de la coiffure.

3 Pour finir, faites bouffer les cheveux à l'arrière, afin de donner un peu plus de volume.

Tresse en épi
Aussi appelée tresse sirène, la tresse en épi est romantique en diable. Pour réussir pleinement votre effet, n'hésitez pas à recourir aux extensions capillaires: le résultat gagnera en volume. Cette coiffure convient aussi aux cheveux fins.

1

Faites une queue de cheval haute. Le style est plus sophistiqué avec un anneau métallique brillant.

2

Divisez la chevelure en trois parties. Faites passer les deux mèches extérieures sur la mèche centrale. Fixez avec un élastique et répétez l'opération.

3

Desserrez légèrement chaque mèche pour obtenir un effet plus flou.

POLAROID SUNCOVERS™

Les lunettes de soleil pour porteurs de lunettes

Jusqu'aujourd'hui, les porteurs de lunettes avaient besoin de lunettes de soleil onéreuses dotées de verres correcteurs ou de verres amovibles à clipser sur la monture. Désormais, il y a les Suncovers de Polaroid : légères, tendance et à peine plus grosses que des lunettes de soleil classiques. Les Suncovers se posent aisément et confortablement par-dessus les lunettes correctrices.

Elles répondent aux exigences les plus élevées: elles couvrent parfaitement les yeux, tant vers le haut que vers le côté, et cela sans limiter le champ de vision. Des verres polarisants de qualité supérieure garantissent une perception visuelle parfaite et agréable: sans éblouissement, riche en contraste, aux couleurs fidèles et sans distorsion. Tout ceci avec, évidemment, une protection contre les UV garantie à 100 % jusqu'à 400 nm.

La solution parfaite pour les automobilistes:

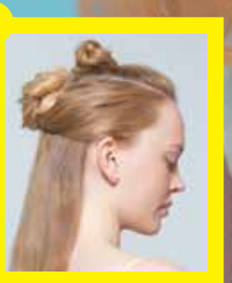
Dans le trafic, une bonne protection contre le soleil et les éblouissements est essentielle. Les changements brusques des conditions d'éclairage (dans des tunnels ou sur des routes forestières par exemple) contraignent souvent les automobilistes à mettre et retirer sans arrêt leur protection solaire. Grâce aux Suncovers, cette opération est maintenant très simple pour les porteurs de lunettes. Contrairement aux lunettes de soleil correctrices, le changement se fait sans perte momentanée de l'acuité visuelle. Il existe quinze différents modèles, afin de s'adapter aux montures de différentes tailles et de répondre aux préférences esthétiques de chacun. Leur prix très accessible de CHF 59.90 (CHF 39.90 pour les modèles enfants) permet en outre de prévoir, sans grever le budget, une deuxième ou troisième paire de secours dans la boite à gants. Les Suncovers sont disponibles dans les plus grands magasins Migros et SportXX.

Vous trouverez plus d'informations sur:
www.polaroideyewear.ch

Polaroid
THE POLARIZED SUNCOVERS

Cheveux ondulés
Sensualité, féminité et nonchalance, tels sont les principaux atouts d'une longue chevelure ondulée. Pour obtenir la texture adéquate, utilisez une poudre volumisante.

1



Séparez les cheveux en plusieurs sections et fixez-les de façon à obtenir des démarcations nettes.

2

En commençant par le bas, pulvérisez un peu de laque sur une mèche et enroulez-la autour de deux ou trois doigts jusqu'à ce qu'elle forme un rouleau.

3

Passez chaque rouleau au fer à lisser, fixez avec une pince. Pour finir, libérez la chevelure et secouez la tête.

Pantene Pro-V pour cheveux abîmés

UV, vent, sable, sel et chlore: à la belle saison, les cheveux sont mis à rude épreuve. A cela viennent s'ajouter les minéraux oxydants, en particulier le cuivre, qui sont véhiculés par l'eau du robinet et s'accumulent tout au long de l'année dans les fibres capillaires.

L'interaction entre les molécules de cuivre et les rayons UV favorise la formation de radicaux libres et se répercute sur la structure du cheveu, qui devient terne et cassant. Il perd alors de sa brillance et de sa souplesse et des fourches apparaissent. Les soins de Pantene PRO-V piègent les minéraux nocifs et aident à retrouver une crinière de rêve – à l'exception, toutefois, des shampooings antipelliculaires.

Shampooing Repair & Care Pantene Pro-V
250 ml, Fr. 3.80

Après-shampooing Repair & Care Pantene Pro-V
200 ml, Fr. 8.-

Les conseils du spécialiste

Une chevelure en pleine forme

Pour soigner vos cheveux en profondeur, faites votre propre masque.

1 **Lavage:** l'eau ne doit pas être brûlante car les températures élevées favorisent l'apparition de pellicules. Conséquence: les cheveux sont ternes. En outre, ils graissent plus rapidement, l'eau chaude stimulant la production de sébum par le cuir chevelu.

2 **Soin:** en été, il convient d'utiliser un shampoing avec protection UV associé à un après-shampoing et d'appliquer un masque réparateur une fois par semaine. Les huiles, telle l'huile d'argan, sont également recommandées car elles apportent à la chevelure hydratation et brillance (lire notre recette de masque capillaire maison ci-contre).

3 **Coiffage:** quand il fait chaud, laissez sécher vos cheveux à l'air libre au lieu d'utiliser un fœhn. Répartissez une noisette de mousse coiffante dans les cheveux mouillés: votre chevelure gagnera en tenue et sera protégée du soleil de manière efficace.

Conseil: pour un look de plage réussi, réalisez de nombreuses petites tresses et laissez-les sécher.

Le résultat: une chevelure ondulée.

Astuce: apportez une dernière touche à votre look avec un chapeau – la meilleure protection contre le soleil reste, en effet, le couvre-chef!

Recette

Masque capillaire à faire soi-même

Ingrédients: 150 g de yogourt nature (3,5%), 1 œuf battu, 2 cs d'huile de jojoba, 1 cc de miel, 2 gouttes d'huile de germe de blé

Préparation: mélanger tous les ingrédients dans un récipient en céramique. Humidifier la chevelure, chauffer brièvement le mélange au micro-ondes (attention! Il ne doit pas être brûlant). Appliquer sur les longueurs et les pointes.

La lécithine contenue dans le jaune d'œuf agit comme une huile et prévient la sécheresse, tandis que les protéines lactiques du yogourt hydratent les cheveux.

Publireportage

TOUT POUR BRILLER CET ÉTÉ

Qui ne rêve pas d'une chevelure saine et brillante? La marque essence Ultîme enrichie en substances de grande qualité permet d'exaucer ce souhait.

Les perles sont précieuses, pour les cheveux également. Elles sont riches en calcium et autres minéraux essentiels. Développés en collaboration avec Claudia Schiffer, les produits essence Ultîme de Schwarzkopf contiennent cette essence de perle très recherchée ainsi que d'autres substances traitantes: kératine, panthénol et protéines. La gamme a non seulement reçu l'approbation d'un top-modèle renommé, mais aussi celle – décisive – de nombreuses femmes. Interrogées lors d'une enquête, celles-ci ont confirmé qu'essence Ultîme offrait un soin en profondeur, améliorait la souplesse et la structure capillaire. L'assortiment se décline en quatre gammes spécialement conçues pour chaque type de cheveux et ses spécificités.

Réparateur: un soin nourrissant enrichi en huile Oméga

Protecteur: brillance et protection UV des cheveux colorés

Illuminateur: aux extraits de citron pour une blondeur parfaite

Volumateur: volume somptueux sans alourdir

Bio, beauté, santé: Vivai

Abonnez-vous gratuitement!

Du sommeil retrouvé aux kilos gommés, de l'activité ciblée au farniente, du commerce équitable au bio branché. Les incontournables du bien-être, les bons plans, les dernières tendances: avec Vivai, le magazine Migros du bien-être et du développement durable.

Le magazine MIGROS du bien-être et du développement durable
02/2015
Vivai
NUTRITION
Plongeon dans l'intestin: un organe largement sous-estimé qui impacte pourtant notre bien-être
SOUFFLEZ...
Mesure des performances: des apps et accessoires qui enregistrent les données et nous motivent
L'art du paquet
Joli! superflu! essentiel! énervant! polluant! Les différents aspects de l'emballage

Dans le nouveau numéro:

- **Un emballage sert à conditionner un produit, certes, mais il peut être agaçant ou génial, culte ou collector.**
- **Une bonne digestion participe au bien-être, et l'intestin en est l'acteur principal.**
- **Course, vélo ou randonnée, comment les instruments de mesure high-tech peuvent-ils accroître la motivation?**

Abonnez-vous dès aujourd'hui gratuitement sur: www.migros.ch/vivai, par mail à: abonnements.vivai@mediasmigros.ch ou en appelant le 0800 180 180.

Réflexologie plantaire

La santé, c'est le pied

Grâce à la réflexologie plantaire, on peut **combattre le stress, soulager la douleur et faciliter l'autoguérison** *de l'organisme. Cette technique a l'avantage de pouvoir être pratiquée même sans connaissances spécifiques approfondies.*

Texte: *Heidi Bacchilega*

Celles et ceux qui ont déjà bénéficié d'un massage des pieds en connaissent tous les bienfaits sur le corps, l'esprit et l'âme. Un sentiment de bien-être et de détente. La formule magique de cette technique se loge dans les zones réflexes plantaires.

Mais comment fonctionne ce traitement, dont la méthode est vieille de plusieurs milliers d'années? Elke Schneider, coprésidente de l'Association suisse de réflexologie plantaire, explique: «Les différentes zones du pied correspondent à des organes bien déterminés du corps.» Grâce à des pressions ciblées sur ces zones, le corps est incité à stimuler ses capacités d'autoguérison.

Un massage ciblé de la plante des pieds permet de soulager les douleurs.

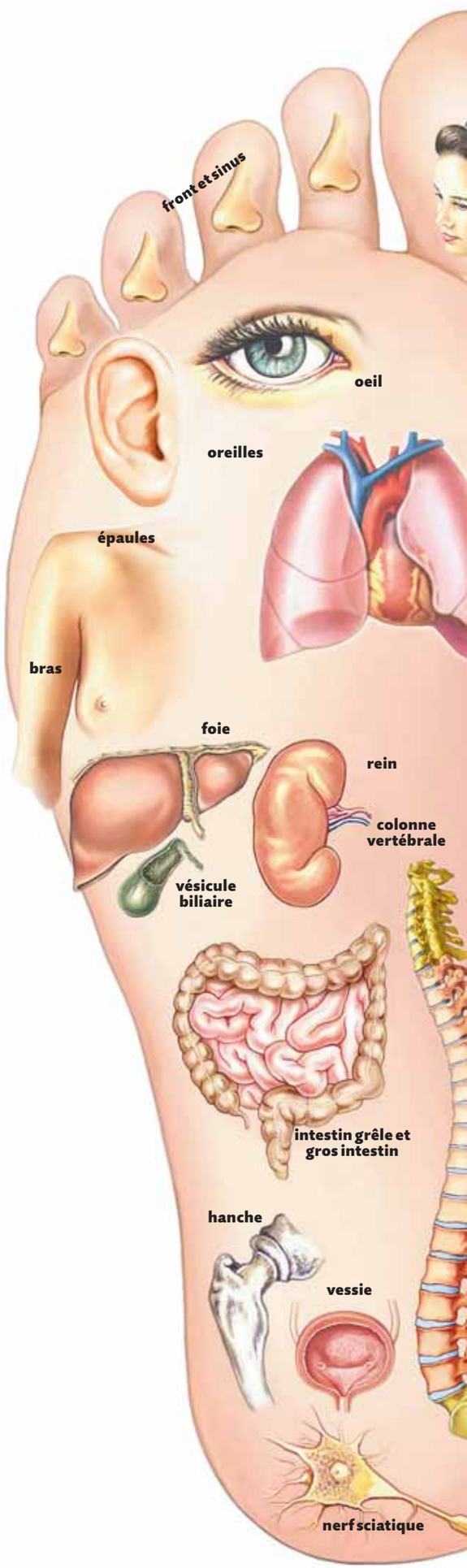
Pratiquer soi-même ou recourir à un professionnel

Dans les faits, il n'est pas nécessaire d'être un spécialiste pour utiliser la réflexologie plantaire – également sur soi. A la différence des massages médicaux, les béotiens ne peuvent guère se fourvoyer. La seule règle à suivre est que les manipulations leur conviennent et qu'ils se sentent bien.

Avant le traitement, il est important de trouver un endroit confortable et reposant pour que le massage déploie pleinement ses effets. Avec l'extrémité du pouce ou des deux pouces, on exerce peu à peu une pression sur la zone adéquate. On y parvient en une à trois secondes puis on maintient la position pendant cinq secondes au plus. Enfin, on relâche lentement la pression. En règle générale, une séance dure une heure. «Poursuivre plus longtemps n'est pas toujours profitable», explique Elke Schneider.

Lorsqu'il s'agit fondamentalement d'obtenir une détente, l'automassage est recommandé. En revanche, si on vise un objectif thérapeutique précis à cause de douleurs avérées, il vaut mieux s'adresser à un ou une professionnel(le) reconnu(e). Dans ce cas, il est nécessaire de définir le but à atteindre. Les spécialistes commencent donc par une conversation de quinze minutes avec leur patient, explique Elke Schneider. Elle leur permet de discerner sur ses pathologies, ses problèmes ou ses déficits.

Liste de spécialistes à disposition sur le site de l'Association suisse de réflexologie plantaire: www.fussreflexzonenmassage.ch (en français).



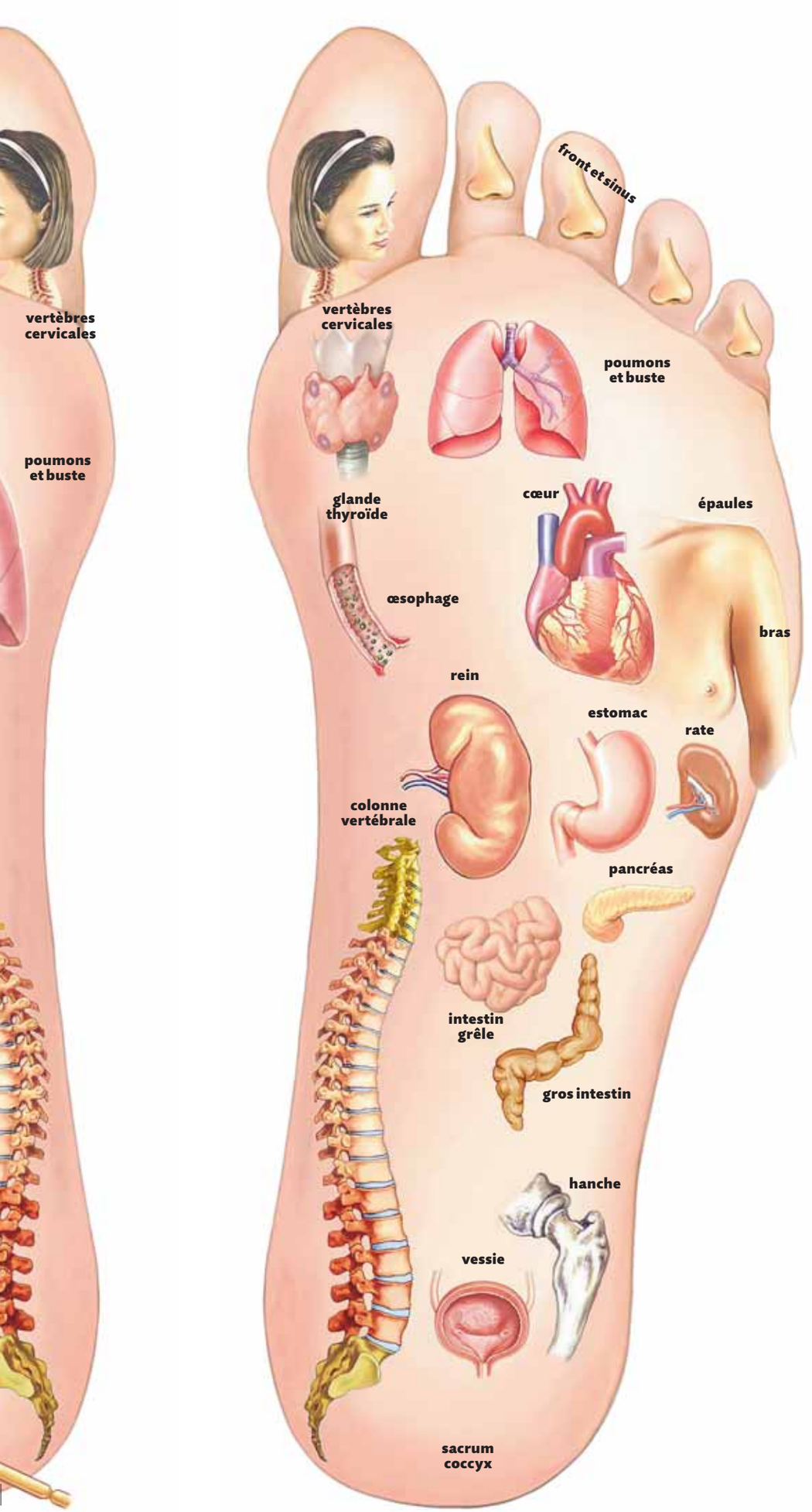


Photo: Getty Images; illustration: fotolia

Le saviez-vous?

C'est au Dr William Fitzgerald (1872-1942), médecin ORL américain, que l'on doit le massage réflexologique plantaire moderne. Au début du XXe siècle, ce spécialiste s'est beaucoup intéressé au savoir des Egyptiens, des Chinois et des Indiens, dont les traitements comprenaient aussi des formes de thérapies utilisant les zones réflexes. Partant de l'idée que certaines parties de l'anatomie reflètent des organes et des groupes de muscles, il divisa le corps humain en dix zones verticales et en trois zones horizontales. Il transféra alors sur la plante du pied toutes les parties du corps découvertes.

Le pied, une autre représentation du corps. Le massage réflexologique plantaire repose sur l'hypothèse que les zones réflexes constituent une carte de l'anatomie humaine. La stimulation des différents points doit exercer une influence positive sur les organes et les muscles. Un organe est malade? La pression sur la zone réflexe adéquate doit stimuler le processus d'autoguérison. Le massage est toujours opéré sur les deux pieds.

Se promener à pieds nus est une manière naturelle de stimuler les zones réflexes en s'endurcissant. C'est un bon moyen de prévenir les refroidissements, les inflammations du front et des sinus, les bronchites et les rhumes. Le travail de motricité fine exercé quand on marche pieds nus soulage aussi la douleur provoquée par les migraines et les maux de tête.

Fitness

Adieu, bourrelets!

Le rêve de chaque femme est d'avoir un ventre ferme et plat. **Andreas Tasci, moniteur de fitness** *à Zurich, a rassemblé sept exercices faciles mais efficaces, qui permettent d'atteindre concrètement cet objectif. Pour ce faire, il suffit de disposer de 15 minutes et d'un tapis de gymnastique.*

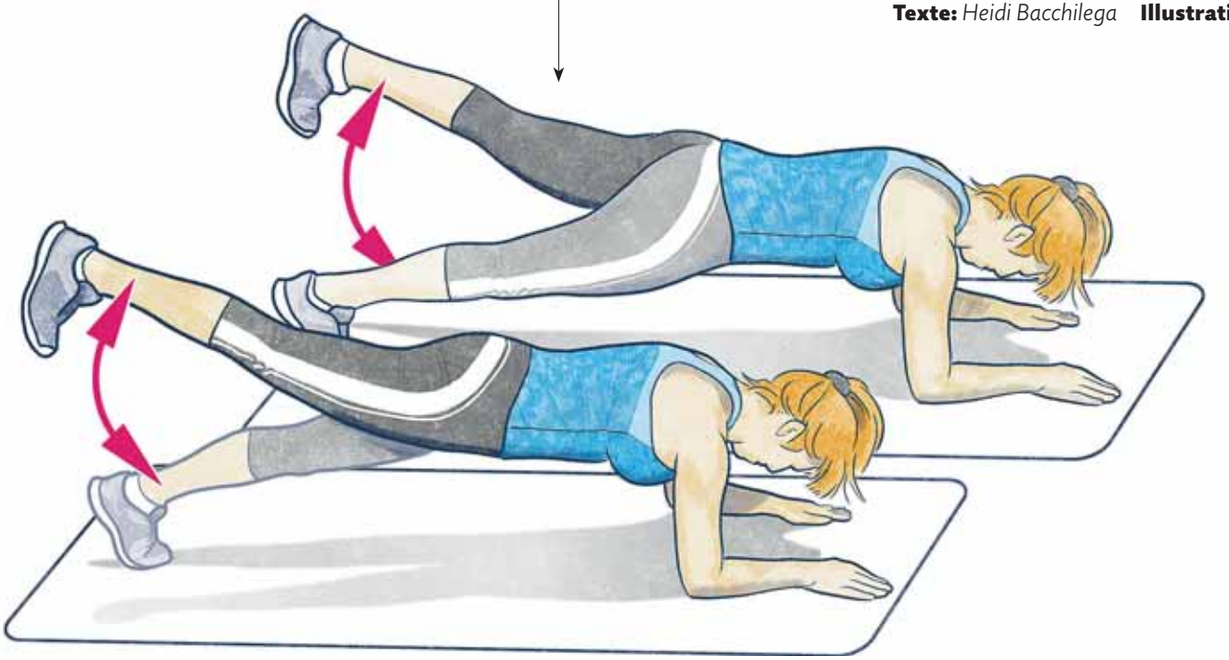
Texte: *Heidi Bacchilega* **Illustrations:** *Bruno Muff*

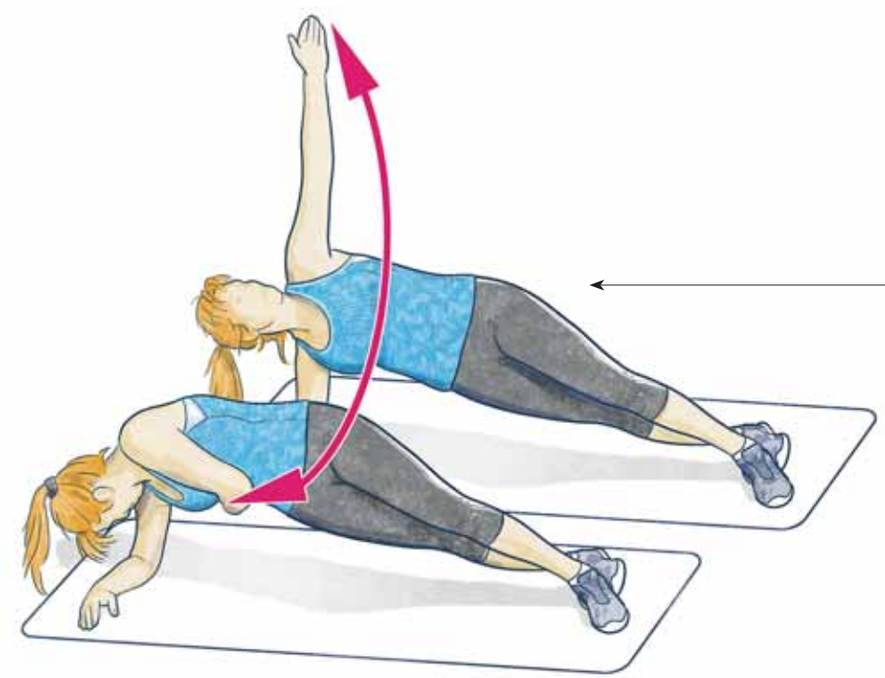
1

La planche

Position de départ: couchée sur le ventre; avant-bras sur le sol; les coudes se trouvent dans un axe vertical par rapport aux épaules; les orteils sont appuyés contre le sol.

Exercice: soulever les jambes et le torse; tout le corps est contracté; rentrer le ventre; le dos reste plat; en alternance, soulever et abaisser une jambe après l'autre.



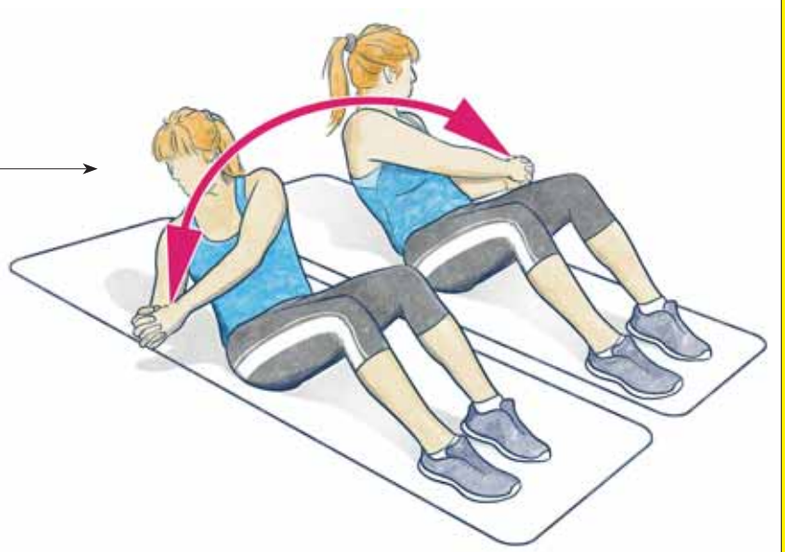


2

Position de côté et soulèvement des bras

Position de départ: corps en position latérale; jambes tendues; faire reposer le corps sur un avant-bras afin qu'il forme une ligne droite.

Exercice: l'avant-bras droit repose sur le tapis; les jambes sont tendues; passer le bras gauche sous le corps; tourner le buste mais pas la hanche; puis tendre le bras vers le haut et suivre le mouvement du regard.

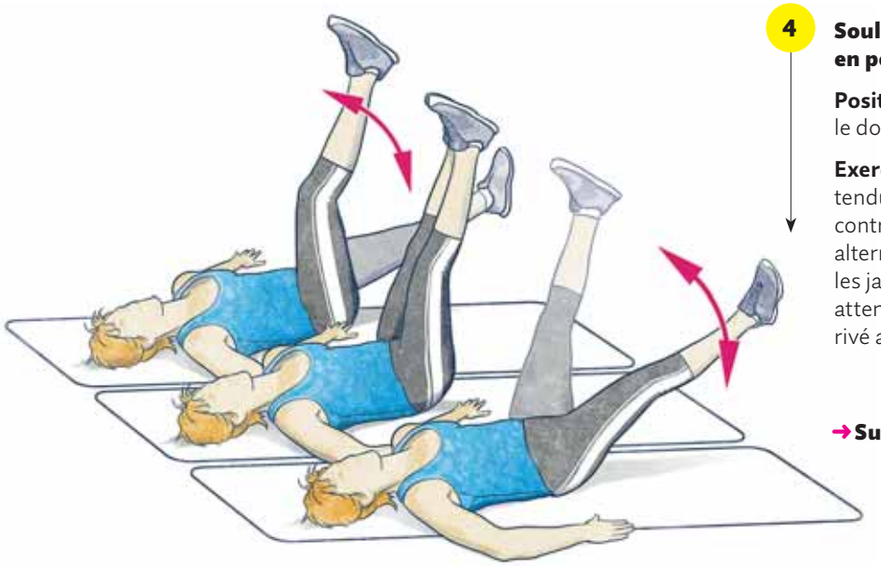


3

Rotation du ventre

Position de départ: assise, genoux pliés, pieds sur le sol.

Exercice: pencher le torse de 45 degrés environ vers l'arrière; contracter le ventre et le dos; joindre les mains et, en alternance, pivoter vers la droite et vers la gauche; la rotation s'effectue avec la partie du corps située au-dessus du nombril.



4

Soulèvement des jambes en position couchée

Position de départ: couchée sur le dos, à même le sol.

Exercice: garder les jambes tendues et les étirer vers le haut; contracter le ventre et, en alternance, soulever et abaisser les jambes; faire impérativement attention à ce que le dos demeure rivé au sol.

→ **Suite en page 23**

Les conseils du pro

Durant les exercices, il faut être attentif aux contractions du corps. Cela veut dire: toujours contrôler les mouvements et éviter les saccades. Pratiquer les exercices ci-contre pendant une minute et les répéter deux fois. Les meilleurs moments sont le matin et le soir. Pour bien réussir dans votre entreprise, outre une certaine discipline et un minimum de constance (trois ou quatre entraînements par semaine), il importe de veiller à une nourriture équilibrée. L'endurance constitue, elle aussi, une des clés du succès. Le jogging, la marche et la natation sont particulièrement recommandés pour le corps. Ces activités aident à éliminer les bourrelets de graisse.

Andreas Tasci
Moniteur de fitness.

Publicité

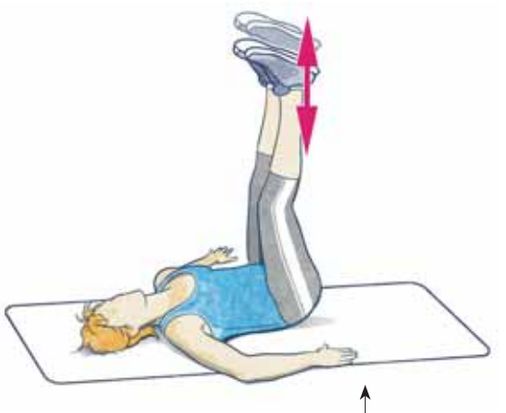
Naturellement.
d'ACTUALITÉ
EQUI-BASE®
SOIN DU CORPS BASIQUE –
POUR L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE DE VOTRE PEAU
Les produits naturels EQUI-BASE® de Biosana pour les soins corporels aident votre peau à éliminer l'acidité et les toxines accumulés. Grâce à la neutralisation de l'acidité, la peau retrouve sa lubrification naturelle. Votre peau est de nouveau lisse, souple et satinée.
marketingwerkstatt.ch
Prennent en charge l'équilibre acido-basique aussi : sels minéraux NIMBASIT® et ERBASIT® en complément alimentaire
Echantillon gratuit
Renvoyez-nous ce coupon, et recevez gratuitement les derniers échantillons et les dernières informations concernant les compléments alimentaires et cosmétiques naturelles de Biosana.
Nom/Prénom
Adresse/no
NPA/ville
MM Beauty 23/15 Fr
Envoyer ce coupon à :
Biosana SA, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach
biosana
Compléments alimentaires et cosmétiques naturelles.
Pionnier suisse depuis 1972.
Biosana SA, 3672 Oberdiessbach, Téléphone 031 771 23 01, Fax 031 771 23 22, info@biosana.ch, www.biosana.ch
Les produits Biosana ne contiennent pas de substances génétiquement modifiées et n'ont pas été testés sur des animaux.
Ils sont disponibles dans les drogueries, pharmacies et magasins de produits diététiques.

Gillette Venus

Toujours le
meilleur
choix

pour vous
et
pour votre peau

Venus est en vente à votre Migros



Soulèvement des hanches

Position de départ: couchée sur le dos; bras sur le sol le long du corps; jambes à la verticale.

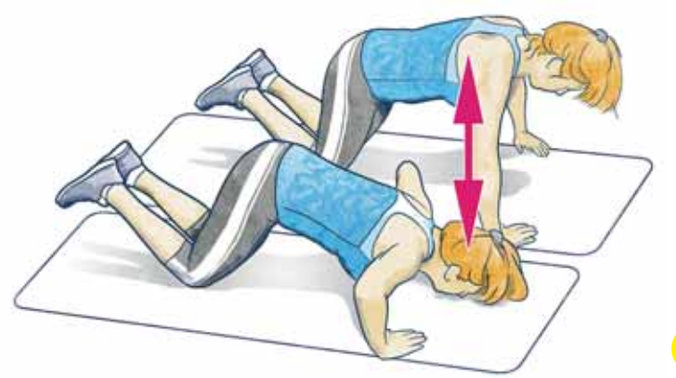
Exercice: contracter le ventre; expirer et soulever simultanément les hanches et les jambes tendues; ne pas forcer; inspirer calmement au moment d'abaisser les hanches et les jambes.

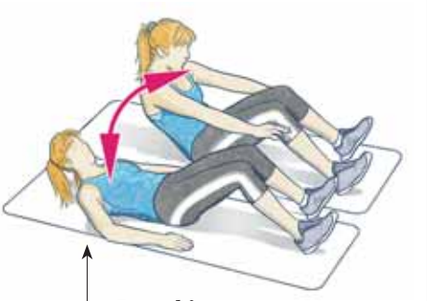
5

Appui facial sur les genoux 6

Position de départ: genoux sur le sol; paumes des mains sur le sol; même écartement que les épaules; conseil: si nécessaire, glisser un petit coussin sous les genoux.

Exercice: contracter le corps, le soulever et l'abaisser en cadence; le dos reste droit; cet exercice raffermit aussi le buste et renforce les tissus souvent relâchés de la partie supérieure du bras.





Crunchies

Position de départ: couchée sur le dos; genoux pliés.

Exercice: soulever la partie supérieure du dos en direction de l'articulation du genou; le haut du corps est légèrement arrondi; retour en arrière; maintenir la contraction; faire attention de ne pas laisser le corps se poser complètement; empêcher l'hyperlordose (cambrure excessive de la région lombaire).

7

Publicité

Tranquillement installée sur son canapé, Iris Probus teste la lumière intense pulsée.

Epilation

Des mollets au poil

Le soleil nous fait l'honneur de sa présence. Faisons-lui des ronds de jambes, mais avec des **gambettes rasées ou épilées de près!** *Nous avons testé pour vous trois méthodes pour éliminer les pilosités disgracieuses.*

Texte: *Heidi Bacchilega* **Photos:** *Juventino Mateo*

Lumière intense pulsée (IPL)

La lumière pulsée brûle la racine des poils. Iris Probus, instructrice de fitness de Wettswil (ZH), ne tarit pas d'éloges: «Je peux me débarrasser des toisons indésirables **confortablement installée devant ma télé.»** Cette photo-épilation convient à tous les types de peau et de pilosité, avec toutefois quelques restrictions en cas de tatouages, grains de beauté ou de piercings – consultez le mode d'emploi avant usage!

+ L'application est simple et indolore et donne un résultat convaincant: les jambes restent lisses pendant longtemps.

– Chronophage: entre quatre et six séances, étalées sur plusieurs semaines, sont nécessaires au début. Coût relativement élevé au commencement.

= Le résultat – une épilation durable – justifie le prix. Appareils à partir de Fr. 350.–.

Carmen Imholz confie ses jambes aux esthéticiennes de l'«Ease Design Spa», à Zurich.

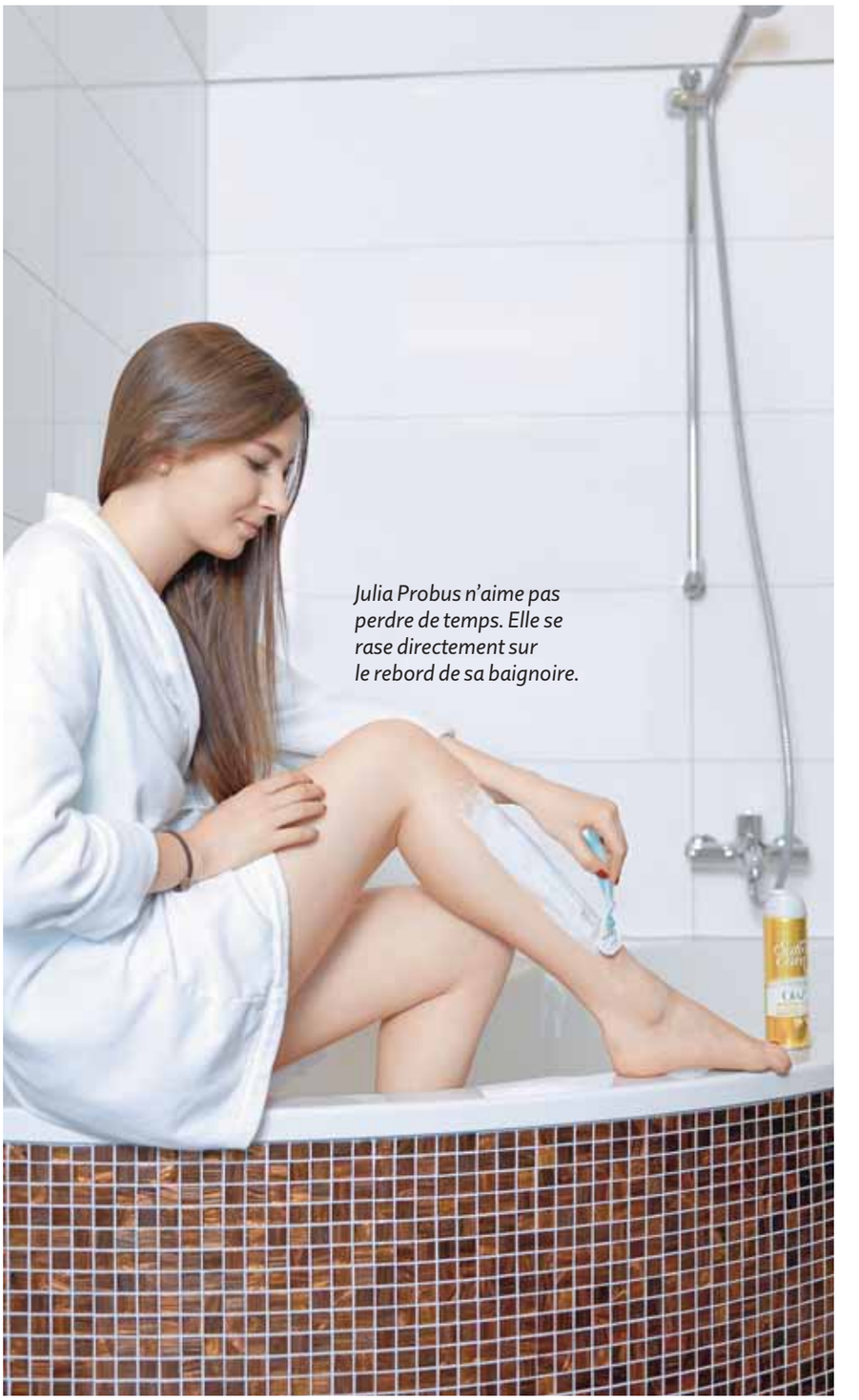
Cire chaude

La peau est d'abord recouverte de cire chaude et liquide. Puis on applique des bandes de papier ou d'aluminium que l'on retire d'un coup sec, éliminant en même temps poils et racines. Carmen Imholz, conseillère vestimentaire de Weiningen (ZH), teste la méthode pour la première fois. Elle est agréablement surprise: **«Je pensais que ce serait plus douloureux.»** Douce pour la peau, la cire offre un résultat impeccable pendant plusieurs semaines.

\+ Pratiquée par des mains expertes, cette technique donne une peau très douce et lisse et évite que les poils repoussent de manière sauvage. L'opération ne doit être renouvelée que toutes les quatre à six semaines.

– Les poils doivent mesurer au moins 4 ou 5 millimètres. Assez douloureux par endroits. Prix relativement élevé.

= Cette méthode requiert l'intervention d'un professionnel. Coûts: à partir de Fr. 50.–.



Julia Probus n'aime pas perdre de temps. Elle se rase directement sur le rebord de sa baignoire.

Rasage

Cette technique consiste à passer une lame de rasoir sur la surface de l'épiderme pour couper le poil. La racine reste intacte. Julia Probus, apprentie, est séduite par la rapidité et la simplicité du geste: **«Je peux glisser le rasoir dans mon sac et l'utiliser partout.»**

Astuce: utilisez de la mousse ou du gel de rasage pour hydrater vos jambes. Et attention, les lames sont très coupantes!

\+ L'utilisation, simple et bon marché, donne une belle peau bien lisse.

– Le rasage est superficiel – d'où une repousse rapide. Des boutons rouges peuvent apparaître en cas de poil incarné.

= Cette méthode, qui est la plus pratique et la plus douce, peut aussi être utilisée comme solution transitoire entre deux séances d'épilation à la cire.

Nivea – Prends soin de ton pays

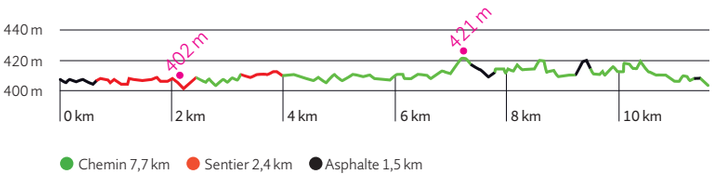
Randonner, la passion

En collaboration avec l'association Suisse Rando, Nivea soutient l'activité préférée des familles suisses: la randonnée. Parmi **les 24 itinéraires proposés,** *en voici trois pour différents types de marcheurs. Chaussez vos souliers et allez prendre un bol d'air frais dans de beaux paysages.*

Textes: *Heidi Bacchilega*

Rapperswil-Schmerikon (SG) Le point de départ de cette escapade plate, en grande partie sur des chemins couverts de gravier, se trouve à la gare de Rapperswil. On part en direction de l'est, le long des rives du lac, en passant devant des champs de légumes et des plantations d'arbres fruitiers. Cet itinéraire est tout indiqué pour des poussettes d'enfant.

Facile



Indications pratiques

Longueur: 11,6 km

Degré de difficulté: facile

Durée: 2 h 55 min

Condition physique: ●●○○○

Dénivelé positif: 46 m

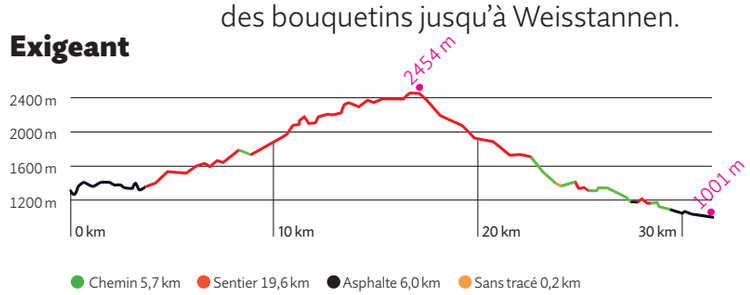
Difficulté technique: ●●○○○

Dénivelé négatif: 48 m

Altitude: 421 m / 402 m

Calfeisental-Weisstannental (SG) Cette excursion de deux jours commence au barrage du Gigerwaldsee. A partir de Saint-Martin, on progresse en montant dans la vallée à travers les pâturages. Puis on dort à la cabane Sardona du Club alpin suisse. Le deuxième jour, on attaque la montée du col Heubützli. Enfin, à partir de là, on plonge dans la vallée du Weisstannental puis on emprunte le nouveau sentier didactique des bouquetins jusqu'à Weisstannen.

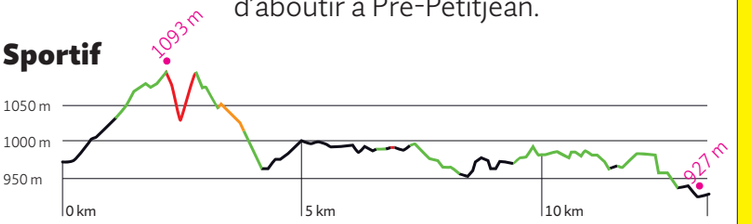
Exigeant



des Suisses

Le Noirmont-Pré-Petitjean (JU) A partir de la gare du Noirmont, on grimpe en direction de la clinique puis on poursuit vers Saignelégier où on peu idéalement faire la pause de midi. La deuxième étape nous plonge dans un paysage forestier digne d'un parc avant d'atteindre la vaste étendue des pâturages de vaches et de chevaux et d'aboutir à Pré-Petitjean.

Sportif



Indications pratiques

- Longueur: 13,4 km
- Durée: 3 h 45 min
- Dénivelé positif: 297 m
- Dénivelé négatif: 340 m
- Degré de difficulté: moyen
- Condition physique: ●●●○○○
- Difficulté technique: ●●●○○○
- Altitude: 1093 m / 927 m

Indications pratiques

- Longueur: 31,5 km
- Durée: 12 h 10 min
- Dénivelé positif: 1657 m
- Dénivelé négatif: 1957 m
- Degré de difficulté: difficile
- Condition physique: ●●●●●●
- Difficulté technique: ●●●○○○
- Altitude: 2454 m / 1001 m

Source: Outdooractive. Graphiques: Médias Migros
Photos: Keystone, swiss-image.ch/Gerry Nitsch, swiss-image.ch/Roland Gerth

Nivea

Prends soin de ton corps

Pour que les balades dans la nature ne laissent que des bons souvenirs, il faut se préparer correctement. Outre des chaussures adaptées, il convient d'emporter quelques flacons: protection contre le soleil, lotion pour la douche, déodorant. Il ne reste plus qu'à convoquer le beau temps!

Nouveau Huile solaire Sun Protect & Bronze Nivea, IP 20
200 ml **Fr. 16.80**

Lotion après soleil In-Shower Nivea,
250 ml **Fr. 8.60**

Deo Roll-On, Pure & Natural Nivea
50 ml **Fr. 3.10**

Randonnées et itinéraires sur www.fr.nivea.ch

Sublime croisière fluviale jusqu'en Hollande
Bâle–Bonn–Rotterdam–Amsterdam–Bâle
avec le MS Edelweiss☸☸☸☸+

LICENCE TO CRUISE

Dépêchez-vous ! Économisez jusqu'à Fr. 400.–

9 jours dès CHF 890.–

(Rabais déduite, pont principal)

Cabine 2 lits pont central, balcon à la française

- **Navire luxueux équipé de la dernière technologie, pas de vibrations, très peu de bruit**
- **La beauté de l'Île de Marken**
- **Le légendaire Lorelei**
- **La richesse des métropoles allemandes et hollandaises**
- **Simple et pratique depuis Bâle**

MS Edelweiss☸☸☸☸+

90 cabines confortables et modernes, toutes équipées de douche/WC, sèche-cheveux, coffre-fort, télévision, radio, air conditionné. Les fenêtres du pont principal ne peuvent pas être ouvertes, mais les cabines des ponts central et supérieur sont dotées de balcons à la française. Autres infrastructures de bord: lounge/bar panorama, bar du lido, boutique, ascenseur entre le pont principal et supérieur. Les repas des passagers des catégorie pont principal/central sont servis dans le restaurant «Jungfrau» sur le pont inférieur, ceux des catégorie pont supérieur dans le restaurant «Matterhorn». Tous les espaces intérieurs du navire sont non-fumeurs.

Jour / destination / programme / excursion

1	**Bâle–Strasbourg**	Acheminement individuel jusqu'à Bâle. Dès 15h00, embarquement. À 16h00, «Larguez les amarres!».
2	**Strasbourg**	Tour de ville à travers la capitale européenne.*
3	**Bingen–Bonn**	Passage du « Rhin romantique » avec Lorelei, visite de la ville de Bonn.*
4	**Dordrecht–Rotterdam**	Excursion aux moulins à vent de Kinderdijk.* Tour de ville et visite du port de Rotterdam* dans l'après-midi. Le soir, départ pour Amsterdam.
5	**Amsterdam**	Visite* d'Amsterdam et l'île de Marken avec une visite à une fromagerie. L'après-midi, navigation sur le canal.*
6	**Duesseldorf**	Navigation jusqu'à Düsseldorf. Visite de la vieille ville et des rives du Rhin.*
7	**Rudesheim**	Navigation sur le «Rhin romantique». L'après-midi tour avec petit train à travers le vigne.* Promenez-vous dans la magnifique «Drosselgasse».
8	**Plittersdorf–Kehl**	Dans l'aprèsmidi, excursion* à la découverte de Baden-Baden.
9	**Bâle**	Débarquement après le petit-déjeuner et retour individuel.

** compris du package d'excursions (9 excursions CHF 290.–), à réserver à l'avance | Programme sous réserve de changements Compagnie/entreprise partenaire: Scylla AG*

Départs 2015

Croisière d'eté et d'automne

Premier arrivé, premier servi rabais

25.06.*	**200**	27.07.	**200**	28.08.	**200**	29.09.	**200**
03.07.	**200**	04.08.	**200**	05.09.	**200**	07.10.	**300**
11.07.	**200**	12.08.	**200**	13.09.	**200**	15.10.	**400**
19.07.	**200**	20.08.°	**200**	21.09.	**200**	23.10.	**500**

** Seulement quelques cabines disponibles*

° SAIL-Amsterdam, la plus grande exhibition nautique au Monde constitue le point fort de ce voyage (programme différent, plus d'information sur www.CruiseCenter.ch)

Prestations incluses

- Croisière avec pension complète à bord
- taxes portuaires
- guide de voyage qui parle français

Non inclus : acheminement aller-retour à Bâle, excursions, assurances, boissons, pourboires, frais de carburant sous réserve, frais de dossier.

Prix (CHF) par personne sans rabais

Cabine 2 lits pont principal arrière	1290
Cabine 2 lits pont principal	1390
Cabine 2 lits pont central, balcon à la française	1790
Cabine 2 lits pont supérieur, balcon à la française	2090
Majoration single pont principal	190
Majoration single pont central	890
Majoration single pont supérieur	990

Restaurant «Jungfrau»

Restaurant «Matterhorn»

Nos autres croisières à bord du MS Edelweiss

Les plus belles stations balnéaires d'Allemagne
Bâle–Wiesbaden–Baden-Baden–Bâle
D'octobre à novembre, 6 jours dès CHF 390.–

Les marchés de Noël en Alsace
Bâle–Breisach/Colmar–Strasbourg–Bâle
De novembre à décemre, 4 jours dès CHF 290.–
Plus d'information sur www.CruiseCenter.ch

GARANTIE DE VOYAGE

en collaboration avec Thurgau Travel

032 755 99 99 **www.CruiseCenter.ch**

CruiseCenter SA · Rue de l'Hôpital 4 · 2000 Neuchatel · Neuchatel@CruiseCenter.ch

CruiseCenter™ «The Licence to Cruise»